

терстві освіти Української Народної Республіки, до якої входили академік Агатангел Кримський і професор Євген Тимченко. Підготовлений «Проект правопису української мови» був затверджений Міністерством освіти 17 січня 1919 р. і розісланий об'язником (циркуляром) «Про головні правила українського правопису для обов'язкового шкільного вжитку по всій Україні». З незначними змінами цей проект став основою правописного кодексу, що вийшов у світ 1921 р.

Під його впливом деякі зміни було внесено у «Правописні правила, прийняті Науковим товариством імені Т.Шевченка у Львові», що створювалися на основі правописної системи С. Желехівського.

Це було перше в історії української літературної мови запровадження на більшій частині України єдиних загальнообов'язкових правописних норм.

Науковим подвигом Івана Огієнка (митрополита Іларіона) є другий в історії українського народу переклад Біблії (перший у XIX столітті, вельми цінний і важливий для української культури свого часу, був виконаний Пантелеймоном Кулішем) на українську літературну мову.

Для здійснення перекладу з мови оригіналу І. Огієнко, починаючи з 1917 р., ґрунтовно вивчає старогрецьку і староеврейську, латинську і

церковнослов'янську мови, різні сфери життя древнього Ізраїлю, його історію і культуру. Дослідник докладно знайомиться із світоглядом, звичаями, традиціями, системою законів, етнічною психологією древніх юдеїв.

Переклад Біблії, закінчений перекладачем наприкінці 1958 р., був виконаний класичною літературною українською мовою, зрозумілою кожному, хто володіє нею. У перекладі була повністю збережена ритмічність оригіналу, біблійний стиль і точність думок. Саме це принесло йому визнання Британського і Закордонного Біблійного Товариства, яке обрало українського вченого своїм Почесним Членом.

Отже, історико-мовознавчі розвідки І. Огієнка повертають словам загублені у віках виміри духовного сенсу, збагачуючи ними сучасне життя української мови і, цим самим, забезпечують цілісність сучасного самоусвідомлення українського народу. Повсякденне як таке, що спрямоване в прийдешнє, забезпечення психогігієнічного принципу цілісності самоусвідомлення власного загальносуспільного Я, належить до сфери наукової і науково-педагогічної діяльності професорсько-викладацького персоналу вищих навчальних закладів кожної освітньо розвиненої держави і, зокрема, України в їх числі.

Література

1. Аргайл М. Психология счастья: Пер. с англ. /Общ. ред. и вступ. ст. М. В. Кларина. — М.: Прогресс, 1990. — 336 с.
2. Гуманістична психологія: Антологія: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів: У 3-х т./Упорядники й наукові редактори Роман Трач (США) і Георгій Балл (Україна). — К.: Університетське видавництво «Пульсари», 2001. — С. 73.
3. Огієнко І. І. Творимо українську культуру всіма силами нації! //Наша культура. — Варшава. — 1935. — Кн.6. — С.339 — 342.
4. Ортега-і-Гассет Х.Бунт мас // Всесвіт. — 1995. — №1. — С. 145-153.
5. Сикорский И. А. Задачи нервно-психической гигиены и профилактики. Речь, сказанная в торжественном заседании Съезда Отечественных Психиатров в Москве, 11-го января 1887 г. профессором Университета Св. Владимира в Киеве И. А. Сикорским. — К.: Тип. С. В. Кульженко, 1887. — 16 с.
6. Сикорский И. А. Психопатическая эпидемия 1892 года в Киевской губернии. — ...: Тип. — лит.ун-та Св.Владимира, 1893. — 46 с.
7. Оценка стратегии достижения здоровья для всех к 2000году: Седьмой обзор состояния здравоохранения в мире. Том 5. Европейский регион. — Копенгаген: ВОЗ, Европейское региональное бюро, 1989. — 408 с.

РАЦІОНАЛЬНО-ЕМОТИВНА ТЕРАПІЯ: ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА

Калошин В.Ф.,

кандидат технічних наук, старший науковий співробітник, доцент, Заслужений працівник освіти України, старший науковий співробітник лабораторії професійної орієнтації і виховання Інституту професійно-технічної освіти АПН України

Слова-маркери: що, якщо; а раптом; але ж може бути.

Установка максималізму. Дана установка характеризується підбором для себе й/або інших

людей вищих, з гіпотетично можливих, стандартів (навіть якщо ніхто не в змозі їх досягти), і наступне використання їх як еталон для визначення цінності дії, явища або особистості.

При цьому мислення характеризується позицією «все або нічого!» Крайньою формою установки максималізму є установка перфекціонізму (ідеально, зовсім).

¹ Закінчення. Початок в журналі «Практична психологія та соціальна робота» № 4 (2010).

Слова-маркери: по максимуму, тільки на відмінно, на п'ятірку, на 100% («на всі сто»).

Установка дихотомічного мислення. У дослівному перекладі «розсічення на дві частини».

Дихотомічне мислення виявляється в тенденції розміщати життєвий досвід в одній із двох протилежних категорій, наприклад: бездоганний або недосконалий, бездоганний або знехтуваний, святий або грішник.

Мислення під диктатом подібної установки можна охарактеризувати як «чорно-біле», що характеризується схильністю мислити крайностями. Відбувається оцінка понять (які в дійсності розташовуються в континуумі (у нерозривній взаємодії), як антагоністів і як взаємовиключні варіанти.

Висловлення: «У цьому світі ти або переможець, або жертва» — наочно демонструє таку полярність варіантів.

Слова-маркери: або ... — або ... («або так — чи ні», «або пан, або пропав»), або — або ... («або живий, або мертвий»).

Установка персоналізації. Виявляє себе як схильність зв'язувати події винятково зі своєю особою, коли немає ніяких підстав для такого висновку, а також інтерпретувати більшість подій як дотичних до себе.

«Всі на мене дивляться», «Напевно ці двоє зараз оцінюють мене» і т.п.

Слова-маркери: я, мене, мною, мені.

Установка надузагальнення. Вона відноситься до зразків формулювання загального правила на основі одного або декількох окремих епізодів (експериментів). Вплив даної установки призводить до категоричного судження по одиничній ознаці (критерію, епізоду) про всю сукупність явищ. У результаті виникає невинуватене узагальнення на підставі вибіркової інформації. Формується принцип — якщо щось справедливо в одному випадку, воно справедливо у всіх інших більш-менш схожих випадках.

Слова-маркери: всі, ніхто, ніщо, всюди, ніде, ніколи, завжди, вічно, постійно.

Установка читання думок. Дана установка формує тенденцію приписувати іншим людям невисловлені вголос судження, думки й конкретні думки.

Слова-маркери: він (вона/вони) думає(ють).

Установка оцінка. Ця установка виявляє себе у випадку оцінювання особистості в цілому, а не окремих її рис, якостей, вчинків і т.д. Оцінювання виявляє свій ірраціональний характер, коли окремий аспект людини ототожнюється з характеристикою всієї особистості.

Слова-маркери: поганий, гарний, нікчемний, дурний і т.п.

Ідентифікація установок. Важливим для людини сформувати вміння диференціювати раціональні й ірраціональні переконання.

РЕТ пропонує чотири основних критерії для такого роду розрізнення: істинність судження, ступінь обов'язковості реалізацій судження, рівень випробуваних емоцій, воля вибору у використанні інших способів досягнення колишньої мети або у відшуванні нової мети.

В якості приклада розглянемо через призму цих чотирьох критеріїв судження: «Було б погано, якби наш проект не прийняли».

1. Раціональне судження реалістично відбиває дійсність як у якісному, так і в кількісному відношен-

ні, тому воно істино. Його істинність легко довести. Ми можемо сказати, що сам факт неприйняття проекту представляється невдачею (при нормальному відношенні до подій).

2. Раціональне судження виражає небажання певного розвитку подій, воно не містить приписання лише однієї певної лінії розгортання явища («Тільки так, а не інакше»). Отже, воно містить можливість прийняття й інші варіанти розвитку подій, а також різні градації установки небажання — надію, перевагу, бажаність, які протилежні установці вимоги.

3. Раціональне судження призводить до помірних (адекватних) емоцій. Такий рівень емоцій активує індивіда до продуктивного поведіння, не паралізуючи його дії. У нашому прикладі, коли людина висловлює подібне судження, вона випробовує легку прикрість, пов'язану з очікуванням невдачі. Дану емоцію легко стерпіти та підготувати її до прийняття різних варіантів подій.

4. Раціональне судження зберігає для індивіда свободу вибору в досягненні цілей. Установка побажання містить можливість множинних виборів, тому недосягнення даної мети не є катастрофою. Індивід при раціональній установці легко знаходить інші цілі або способи досягнення колишньої мети. Така установка не прирікає людину на тривалі конфлікти з оточенням або із самою собою.

Можна прогнозувати, що людина з такою установкою не «застрягне» на невдачі, а буде вишукувати нові варіанти поведінки для досягнення мети.

Ірраціональні судження характеризуються протилежними ознаками.

1. Ірраціональне судження не відбиває реальність. Воно спотворює її. Воно може бути надмірним перебільшенням якоїсь однієї якісної характеристики події або її інтенсивності. Воно містить крайній ступінь оцінки ситуації.

2. Ірраціональні судження виражають імператив, абсолютну вимогу, наказ, що не припускає виключень. У ньому відсутній натяк на можливість вибору, переваги певного ходу розвитку подій. Вимоги можуть бути звернені навіть до світу: світ повинен бути передбачуваний, світ повинен бути гуманним до мене тощо.

3. Ірраціональні судження призводять до тривалих негативних емоцій. Результатом тривалої негативної емоції стає стан або апатії, або хронічної напруги, що зберігається. І те й інше різко знижує можливість людини продуктивно вирішувати проблеми.

4. Ірраціональні переконання обмежують свободу вибору індивіда. Наявність таких переконань фіксує людину тільки на одній меті, заважає побачити широкий контекст, у якому існує проблема.

Щоб визначити ірраціональність переконань потрібно задати собі певні питання.

Серед них одна група питань спрямована на виявлення алогічності, нереалістичності установок. Ці якості ірраціональних установок виявляються, якщо людині запропонувати спочатку обґрунтувати їхній зміст, представити доказ їхнього права на існування. У цьому випадку найчастіше задаються такі питання:

1. Що означає для вас дане переконання?
2. Де доказ правомірності даного судження?
3. Як ви зможете обґрунтувати дане переконання?
4. Які факти підтверджують дане переконання?
5. Як ви переконаєте інших в істинності даної установки?

6. Чому ви дотримуетесь даного переконання?
7. Які факти можуть спростовувати дане переконання?

8. Які ще факти ви можете привести?

Друга група питань спонукує людину оцінити правомірність своїх побоювань, спрямованих у майбутнє, усвідомити їхній справжній зміст, зрозуміти реальний масштаб таких переживань. Із цієї метою пропонуються питання, що дозволяють розглянути самі гірші варіанти розвитку подій. Питання цієї групи особливо необхідні при виявленні установок катастрофізації. Приклади таких питань:

1. Припустимо, що відбудеться саме гірше: що це буде?

2. Що трапиться, якщо ...?

3. Що якщо події так і будуть розвиватися?

4. Що найжахливіше в цьому гіршому? А що ще?

5. Поясніть, чому це так жахливо?

6. Чому це так подіяло на Вас?

7. Оцініть ймовірність виникнення цього самого гіршого варіанта.

8. Чи можна випробувати інші почуття, якщо ця подія відбудеться?

9. Чи можна бути навіть щасливим, якщо ця подія трапиться?

Третя група питань знайомить людину з гедоністичними установками, установками обов'язкової реалізації своїх бажань, поясняє їхнє місце в його системі цінностей. Це питання типу:

1. Навіщо Вам потрібно обов'язково володіти ...?

2. Що Ви одержите, якщо досягнете ...?

3. Як Ви почуваете себе, якщо не маєте ...?

4. Що для Вас означає володіти ...?

2. Формування альтернативи.

Зміна негативного (неадекватного) способу мислення. Почнемо з критичного аналізу негативних думок. Для того щоб попередити свої емоційні сплески, необхідно насамперед виявити зухвалі негативні думки й піддати їх перевірці на відповідність дійсній реальності (впевнитися в їхній ірраціональності), тобто подивитися на них критично й, таким чином, провести когнітивний самоаналіз.

Для того щоб здійснити когнітивний самоаналіз необхідно задати самому собі певні питання, які допоможуть провести адекватну — не деструктивну, а конструктивну оцінку того, що відбулося:

1. Що свідчить на користь моєї інтерпретації?

2. Звідки в мене така інформація? Які об'єктивні факти її підтверджують?

3. Що суперечить моїй інтерпретації?

4. Чи існує альтернативна думка? Як можна по-іншому на це подивитися?

5. Які переваги й незручності пов'язані зі збереженням цієї думки?

6. Які можуть бути наслідки?

7. Що я говорю зараз такого, що змушує мене сильно переживати?

8. Що я можу зробити такого, щоб неприємні переживання зникли?

9. Що від мене залежить, а що ні?

Процес аналізу й зміни негативної звички складається з 3 етапів. Перший — розпізнати свої негативні думки; **другий** — навчитися протистояти їм; **третій** — свідомо, регулярно й послідовно використовувати новий (альтернативний старому) набір реалістичних думок.

Заперечити негативні думки. Після того як ви зможете розпізнавати звичні негативні думки, наступний ваш крок — навчитися перетворювати їх в позитивні, доцільні. Тобто, критично аналізувати ці думки й продумувати, наскільки вони відповідають дійсності. Для цього існують три способи:

1. **Засумніватися в обґрунтованості негативної думки.**

2. **Розглянути інші можливості, а не поспішати з висновками.** Перш ніж затвердитися в думці, що ваше негативне сприйняття ситуації й себе в ній — єдино вірне, розгляньте інші варіанти сприйняття тієї ж ситуації.

3. **Поцікавитися, як цю ситуацію сприймають інші.** Дуже корисний спосіб, особливо якщо є хтось, здатний дати більш-менш точну й об'єктивну оцінку. Близькі друзі, колеги по роботі, або рідні нерідко допомагають глянути на ситуацію із зовсім іншої і, можливо, більше вірної точки зору.

Спробуйте заперечити деяким зі своїх негативних думок, виконавши вправу, наведену нижче в таблиці. Розгляньте два приклади із цієї таблиці. Після пригадайте останні три події, коли ви відчували надмірне емоційне переживання, наприклад, страх. Уточніть тодішню ситуацію й свої негативні думки стосовно неї. Спробуйте заперечити цим думкам, застосовуючи метод «сумніву в обґрунтованості» і «розгляду інших можливостей». Помітили, як змінився ступінь вашого страху, тільки-но ви почали заперечувати істинність своїх негативних думок?

Ситуація	Негативна думка	Інша точка зору й варіант міркування
Жаркий день. По дорозі в супер-маркет. Звичні симптоми паніки.	«Ні, мені ніколи не поправитися».	«Була сильна спека, а я йшов дуже швидко. Наступного разу виберу іншу частину дня, коли народу буде поменше, піду повільніше й обов'язково зупинюся перепочити й попити. Я адже вже домогся певних успіхів. Головне — не зупинятися на своїх фантазіях, а рухатися далі. Тоді, зрештою, я все-таки позбудуся від усього, що мені заважає».
Бурхлива суперечка. Закружилася голова, серце застукало, як скажене.	«Так, дострибався. Зараз почнеться серцевий приступ!»	«Я вже пройшов обстеження, і ніякої патології серця в мене не виявили. Та й симптоми ділися кудись, як тільки ми пішли з гостей. Мабуть, я просто перехвилювався. Воно й зрозуміло: будь це серцевий приступ, мені не стало б краще так швидко».

Замінити негативні думки реалістичними. Наступний щабель подолання негативних (неприємних, безпомічних) думок — заміна їх позитивними.

Погляньте на приклади в таблиці нижче і доповніть наявні там ситуації й думки своїми, котрими ви могли б підбадьорити себе у важких обставинах.

Ситуація	Реалістична думка
В універмазі:	«Я можу контролювати свій страх. Для початку я віддихаюся, потім розслаблю свої м'язи, і це обов'язково допоможе мені заспокоїтися»
У перукаря:	«А от візьму зараз, розслаблю м'язи, і буду насолоджуватися процесом стрижки»

А тепер спробуйте самостійно пройти цілком весь цей 3-етапний процес. Пригадайте, коли ви востаннє випробовували неадекватні емоції, і ті різновиди негативних думок, що з'являлися у вашому мозку. Спочатку опишіть ситуацію.

Ситуація:

Тепер запишіть всі негативні думки, які можете згадати про себе або про ситуації.

Негативні думки:

Як можна було б заперечити цим думкам? Спробуйте засумніватися в їхній обґрунтованості. Яким чином перетворити їх в «безпідставні»?

Заперечування негативних думок:

Ви помітили, як, засумнівавшись у вірогідності негативних думок, ви стали відчувати менше емоцій із приводу цієї ситуації? Чи

вдалося вам зробити негативні думки менш імовірними й більш безпідставними? Якщо так, то на останній стадії залишилося тільки замінити їх реалістичними, доцільними, потрібними в тій же ситуації. Якими словами ви могли б себе побадьорити?

Реалістичні думки:

Спочатку ця вправа здається вам важкою. Але, регулярно практикуючи її, згодом ви відчуєте, що все краще й краще розпізнаєте й заперечуєте негативним думкам й, зрештою, зможете досить легко замінити їх позитивними, чим би не займалися. Щоб легше було тренуватися, доцільно використовувати наведену нижче таблицю.

Ступінь страху (або іншої емоції) оцінюйте від 0 до 10, де 0 повна його відсутність, а 10 — крайній ступінь).

Дата	Негативна думка	Ступінь страху (у балах)	Заперечування негативній думці	Заміна її на раціональну, доцільну

3. Тренування альтернативи.

Якщо з вами й вашим життям щось негаразд, то перше, що варто зробити — визнати це. Один із самих невдалих способів справлятися з тим, що заважає жити — це ігнорувати свої внутрішні проблеми. Другий крок — визнати, що із цими проблемами необхідно щось робити, і не коли-небудь, а саме зараз. Третій крок — це план дій, що включає в себе етап збору інформації, етап дії, закріплення дії регулярним тренуванням і зворотним зв'язком.

Вам необхідно скласти перелік всіх ваших типових шкідливих думок, що провокують і підсилюють негативні емоції. Ці думки ви зможете помітити й усвідомити у випадку регулярного використання щоденника самоспостереження, а потім заперечити й привчити себе тренуванням до нових думок і нової позиції, що надалі стане таким же автоматизмом, як раніше спрацьовувала шкідлива програма-звичка.

4. Алгоритм застосування РЕТ.

Він складається з чотирьох етапів. Розглянемо їх.

Перший етап. Почніть з елемента **С** і спитайте себе: «Які невинуваті емоції, почуття я відчуваю і чи поведжу я себе правильно в даній ситуації (**А**)?» Приділіть особливу увагу надмірному турбуванню, гніву, суму, почуттю вини, засмученню, образі, роздратуванню, заздрості, переляку, униканню тощо.

Другий етап. Зразу ж переходьте до елемента **В** і спитайте себе: «Через які нерозумні думки про себе та інших в даній ситуації я засмучуюсь?» Тут потрібно особливу увагу приділити нагнітання страху, завищеним вимогам, обвинуваченню, ігноруванню важливих подій. Крім того також доцільно згадати ті безглузді переконання (установки), які власне і створюють у нас неадекватні емоції, почуття, чинки, а саме:

- надмірна турбота відносно думок оточення про вас;
- не повинно бути невдач;
- нетерпимість до невдач (це несправедливо);
- обвинувачення себе та оточення;
- легше уникнути важкої ситуації і відповідальності за неї, ніж розбиратися з нею;
- для кожної проблеми існує найкраще рішення, і тому я повинен знайти саме його тощо.

Третій етап. Це власне, дискусія й дебати (заперечення своїм ірраціональним переконанням й внутрішній монолог), позначається **Д (А-В-С-Д)**.

Спитайте себе: «Як можна заперечувати та змінити свої нерозумні думки?» Спробуйте почати з:

- «Чи повинен я...?»
- «Чи слід мені...?»
- «Чи слід їм ...?»
- «Чи буде дійсно жакливо, якщо мені відмовлять,

якщо потерплю невдачу, або якщо я не отримаю того, що мені потрібно, або якщо зі мною вчинять несправедливість...?»

- «Чи зобов'язані всі відноситись до мене справедливо або це всього лише моє бажання?»
- «Чи допоможуть ці думки в відносинах з оточенням?»
- «Чи допоможе це досягти своєї мети?»
- «Чи впливає це на моє здоров'я?»
- «А чи є свідчення, які підтверджують мої думки?»

Інший спосіб допомогти собі спростувати неадекватну реакцію складається в тому, щоб правильно зрозуміти та прийняти проблему, не ігноруючи і не перебільшуючи її. Наприклад :

- «Я отримав незадовільну оцінку».
- «Ця людина поводить ся зі мною нахабно».

Такий підхід допоможе вам зрозуміти, що саме ви перебільшуєте, як ви це робите і як ви можете спростувати свою неадекватну реакцію.

Четвертий етап. Прийняття ефективного рішення, позначається **Е (А-В-С-Д-Е)**. Спитайте себе: «Якими розумними (раціональними) міркуваннями я можу замінити нерозумні (неадекватні) думки?» Почніть з :

- «Я хочу...»;
- «Мені б хотілося...»;
- «Я б віддав перевагу...»;
- «Було б краще, якщо...»;
- «Адже це мені не допоможе...»;
- «Факти говорять про інше...» .

Для того, щоб виявити свої почуття, використовуйте такі вислови:

- «Жаль, але...»;
- «Не повезло...»;
- «Я такий засмучений...»;
- «Мені заважає...».

Навчитись використовувати цей алгоритм вам допоможе виконання вправ (Додаток 3).

Перший і другий етапи **призначені допомогти вам розібратися, як саме ви засмучуєте себе та дозволяєте оточенню і обставинам впливати вам на нерви.**

На третьому та четвертому етапах **ви руйнуєте свої переконання та замінюєте їх на раціональні думки, які будуть запобігати надмірним, неадекватним реакціям і звільнюють вас від почуття невдахи.** Але це не відбудеться раптово, ви не відразу відчуєте чудове емоційне видужування. Кожен раз, як

тільки ви усвідомлюєте, що занадто засмучені і своєю поведінкою та емоціями шкодите собі, користуйтеся всіма етапами корекції своїх думок, свого відношення, замінюючи їх на більш раціональні.

Розглянемо приклад того, як можна застосувати РЕТ на практиці. В ньому описується лише один з можливих варіантів її застосування.

Перед іспитом. Сьогодні останній іспит в професійно-технічному училищі. Після нього починаються канікули. У багатьох учнів постійно виникає питання: «А що, якщо...».

Застосуємо для цієї ситуації метод раціонального мислення.

1-й етап. Які почуття я відчуваю та як поведжу себе? Дуже схвилюваний, не можу зосередитися на підручнику, часто нервую.

2-й етап. Які думки засмучують мене, сильно турбують, пригнічують, заставляють відчувати винуватим та поводити себе неадекватно обставинам? А що якщо я не здам іспиту? Це ж жахливо. Мене вже чекають батьки. Так хочеться відпочити. А що скажуть про мене товариші? Вони будуть вважати мене невдахою.

3-й етап. Як можна спростувати мої нерозумні переконання? В мене по цьому предмету на протязі року не було навіть трійок. То невже я не здам іспит? Ні!

Що дають мені нерозумні думки? Тільки погіршують мій настрій. Не дають можливість зосередитися на підручнику. Якщо такий стан і далі буде тривати, то він цілком «виключить» мій мозок. Потрібно заспокоїтись.

4-й етап. Якими розумними (раціональними) міркуваннями я можу замінити нерозумні (ірраціональні) думки? Я склав за своє життя вже не один іспит і все було гаразд. То і цей теж здам. Я багато часу приділив підготовці по цьому предмету. Давав консультацію по ньому своїм товаришам. Отже мене очікує чергова перемога. Тільки потрібно зосередитися і...не страхати себе.

Згадайте свої думки в подібній ситуації. Саме головне — зрозуміти, як застосовувати для зміни своїх думок, свого відношення до подій та оточення (ви вчитеся аналізувати свої емоції, думки, ви просто сперечаєтесь з собою, точно так як це ви робите з людиною, яка попала в складну ситуацію, а ви їй допомагаєте подолати її. Ось це саме ви робите, але вже для себе).

Зразкова таблиця для вправи.

Неприємна ситуація	Визначення невинуватих почуттів та поведінки	Визначення нерозумних думок	Спростування нерозумних переконань	Раціональні міркування
Відмовив той, хто для мене важливий	Низька самооцінка, злість, сум	Я просто морально вбитий. Як я можу жити без неї (нього). Я пропадаю людина.	Невже життя закінчилось? Ні! А що, завжди повинні задовольнятися мої пропозиції? Ні!	Я зможу винести це. Мені дуже неприємно, однак я позбавлюсь всіх радощів життя і все-таки знайду ту, хто полюбить мене.
Критикували за навчання	Паніка, депресія, велике бажання нічого не робити	Мене не повинні критикувати. Я все роблю правильно.	А чому б ні? Навіть якщо мене критикують несправедливо, невже я цього не винесу.	Я спробую скористатися критикою для поліпшення навчання. Я б хотів, щоб мене високо цінували, але це не зовсім обов'язково.

Неприємна ситуація	Визначення невинуватених почуттів та поведінки	Визначення нерозумних думок	Спростування нерозумних переконань	Раціональні міркування
Немає можливості купити гітару, котру хочу	Сум, поганий настрій	Я повинен купити тільки цю гітару! Це несправедливо. Я повинен купити її.	Чому це я повинен? Було б чудово, якби у мене була ця гітара, але хіба хтось повинен мені її дати? Ні!	Я б дуже хотів купити саме цю гітару, але мене цілком влаштує і інша. Моє життя не стане від цього гірше.

Приклад послідовного використання РЕТ наведений в зразковій таблиці.

Використовуючи цю таблицю, а також попередні матеріали, складіть для себе аналогічну таблицю, але з використанням (розглядом) конкретних ситуацій, які найбільше нервують вас та часто зустрічаються в вашому житті (саме робота над складанням таблиці і є для вас вправою).

Все, що виникає в нашому житті, викликає певні почуття, емоції. І це закономірно. Мета запропонованого підходу «до регуляції свого відношення» складається не в тому, щоб цілком їх виключити. **Мета — допомогти звільнитися від надмірних емоцій, переживань і в будь-якій критичній ситуації відчувати виправдані (адекватні) почуття, емоції.**

Для того, щоб з'явилася нова навичка — використання РЕТ, потрібно:

- бути готовим визнати, що переживаєте занадто сильно, що таке переживання дуже шкодить вам, вашим близьким, досягненню власної мети;
- взяти на себе зобов'язання змінити своє відношення і постійно тренуватися в застосуванні РЕТ, щоб позбавитися від безглузвих переконань;
- виявити величезну настирність та терпіння, результати варті того.

Для того, щоб успішно використовувати РЕТ, керуйтеся наступним.

- Використайте А-В-С погляд на емоції, щоб зрозуміти й виправити їх.
- Спочатку розберіться з емоційною проблемою (тобто з вашою емоційною реакцією на подію), а потім вирішуйте реальну проблему.
- Виберіть мету для своїх емоцій і дій. Запишіть, що ви хочете почувати в критичних ситуаціях і яким чином реагувати на них. Виберіть для себе позитивну рольову модель.
- Замініть надмірні негативні емоції помірними. Наприклад, замініть страх стурбованістю.
- Замініть три головні повинності й «абсолютно точно треба» перевагами й побажаннями.
- Відмовтеся від якого-небудь із п'яти «гарячих» переконань, що використовуються вами (лякання, я-не-можу-винести-цього, осуд і осудження, я — незначність, завжди й ніколи).
- Використайте емоційно нейтральну мову, коли говорите з самим собою й навколишніми. Уникайте емоційно насиченої мови.
- Ведіть «Щоденник настрою», щоб краще розуміти свої емоції. Відзначаєте, що занепокоєння й депресія майже завжди супроводжуються гнівом.
- Використайте надихаючі вислови, наприклад: «Так, мені це не подобається, але можу із цим упоратися».

- Використайте відключення, перемикання й розвагу, включаючи себе на певний час у яку-небудь приємну діяльність.
- Практикуйте глибокий подих і поступове розслаблення м'язів, коли знервовані.
- Виявляйте й розпізнайте ваші ірраціональні переконання й внутрішній монолог. Вони значною мірою відповідальні за ваші негативні емоції.

Висновок

Використання РЕТ безумовно дозволить кожній людині суттєво покращити своє життя: підвищується можливість самореалізації, настрої, здоров'я, покращуються взаємовідносини з оточенням тощо. Причому РЕТ інваріантна: її може використати кожна людина в будь-якій критичній ситуації, керуючись досить простим алгоритмом протидії надмірним негативним емоціям (А-В-С-Д-Е).

Необхідно усвідомити, що негативні почуття — жах, тривога, гнів — зовсім не чиясь зла воля, не лиха доля. **Ці почуття — продукт вашого мислення, вони характеризують склад вашого розуму, а зовсім не вказують на якісь зовнішні фактори, які начебто працюють проти вас.**

Тому у вашій владі прийняти чи відкинути схожі почуття, підкоритися їм, або відмовитися від їхніх порад, сміливо приступити до виконання власних планів та будувати щасливе життя.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Вправа. Подолання догматичного мислення.

Подумайте про яке-небудь завдання, яке вам потрібно вирішити. Наприклад:

- Як одержати хорошу роботу.
- Як виголосити хорошу промову.
- Як виграти партію в шахи.
- Як написати курсову роботу.
- Як проїхати по незнайомому місту.
- Як спілкуватися з людьми.
- Як насолоджуватися сексом.
- Який телевізор купити.
- Який будинок купити.
- Кого вибрати партнером по грі.
- Який курс прослуховувати в школі.
- Яку кар'єру вибрати в житті.
- Який комплекс фізичних вправ вибрати.

Доповніть список своїми завданнями.

Подивіться, чи не пов'язані з цими практичними завданнями які-небудь емоційні або поведінкові проблеми, наприклад:

- Чи турбує вас те, чи знайдете ви хорошу роботу і чи утримаєтеся на ній?
- Чи буде вам соромно, якщо ви погано виступите?
- Чи будете ви пригнічені, якщо погано зіграєте в шахи?

- Чи продовжуєте ви зволікати написання курсової роботи?

Доповніть список проблемами, які виникають у вас при рішенні задач.

Якщо ви стурбовані, пригнічені, страждаєте від сорому, переживаєте гнів через поставлені практичні проблеми або якщо ви нерішучі, боязкі або імпульсні, то шукайте догматичні вимоги (повинен, зобов'язаний, жажливо, не можу цього витримати і т. п.), які супроводжують ваші міркування. Наприклад:

«Я повинен одержати хорошу роботу, а одержавши, зобов'язаний зберегти її».

«Моя промова повинна бути блискучою! Буде соромно, якщо хто-небудь засміється».

Доповніть список своїми догматичними вимогами. Активно оспорюйте свої уявлення про належне, жажливе, нестерпне. Наприклад:

Дискусійне питання: «Чому я повинен одержати хорошу роботу? Де написано, що я зобов'язаний зберегти її, якщо одержу?» Відповідь: «Я не повинен одержати хорошу роботу, але я дуже хотів би цього. А тому я старатимуся».

Дискусійне питання: «Де сказано, що моя промова повинна бути чудовою? Чому мені повинно бути соромно, якщо хтось стане сміятися?» Відповідь: «Ніде цього не сказано — за винятком тих негативних сценаріїв, які я сам для себе складаю».

Доповніть список своїми дискусійними питаннями.

Відшукавши у себе ірраціональні уявлення, які заважають рішенню практичних проблем і ухваленню правильних рішень, вам слід повернутися до початкових проблем і постаратися вирішити їх. При цьому ви можете використовувати наступні навички рішення проблем:

По-перше, треба якомога чіткіше сформулювати задачу. Наприклад:

- Що мені потрібно зробити, щоб одержати хорошу роботу?
- Яким повинен бути мій перший крок?
- Які кроки слід зробити потім?
- З ким я можу проконсультуватися з питання отримання хорошої роботи?
- Хто з моїх друзів може мені допомогти?
- Яке резюме слід написати?
- Хто може мені допомогти в написанні резюме?
- Чи варто давати, знати моїм колишнім наймачам, що я шукаю роботу, щоб одержати хороші рекомендації?
- Що треба зробити, щоб успішно пройти співбесіду? І так далі.

Наведіть якомога більшу кількість питань, пов'язаних із розв'язанням ваших практичних проблем — на зразок тих, які зазначались вище. Потім обдумайте — а ще краще запишіть на папері — можливі відповіді. Складіть план дій, направлений на реалізацію ваших ідей. І починайте працювати — примушуйте себе діяти за планом.

Додаток 2

Тест «Жадання справедливості».

Давайте розглянемо найтипівіші форми прагнення до справедливості за допомогою невеликого тесту, відповіді на який допоможуть вам краще розібратися в собі і в своєму сприйнятті поняття «справедливість».

У цьому тесті вам не доведеться оцінювати свої відповіді за якою-небудь шкалою, просто за кожну

відповідь «так» ставте собі один бал. Решту варіантів відповідей просто не враховуйте.

1. Іноді ви скаржитеся, що інші одержують більше грошей за роботу, яку виконуєте ви?
2. Ви вважаєте нечесним, що такі люди, як Ганна Курнікова, Пилип Кіркоров або Ренат Ахметов заробляють так багато грошей, в той час, коли вісімдесят відсотків населення країни мають дохід нижче за прожитковий мінімум?
3. Вам неприємно, що багаті люди безкарно порушують закони, а бідних завжди ловлять, і якби це було у ваших силах, ви б відправили до в'язниці всіх тих забезпечених людей, які хоч раз порушили закон і уникнули відповідальності?
4. Спілкуючись з близькими людьми, ви часто використовуєте фрази, наприклад: «Хіба я поступив би так з тобою?»
5. Ви завжди дякуєте послугою за послугу, якщо вам хтось її надає?
6. Іноді ви займаєтеся сексом по обов'язку, не дивлячись на те, що не випробовуєте бажання, а лише тому, що не чесно не відповідати взаємністю улюбленій людині?
7. Ви завжди робите все послідовно?
8. У суперечках ви наполягаєте на ясно оформленому рішенні, вимагаєте того, щоб переможці мали рацію, а переможені визнали, що були на невірному шляху?
9. У розмові з близькими ви нерідко використовуєте аргумент «Так нечесно», щоб досягти визначеної мети? Наприклад, ваш чоловік/дружина ходив/ла до знайомих без вас. Тепер ви хочете піти в гості і теж наодинці, але знаєте, що він/вона, протестуватиме, тому заявляєте: «Так не чесно! Адже ти ходив/ла в гості без мене! Тепер я хочу!»
10. Ви вважаєте, що правило «око за око», загалом, справедливе. Тобто, будучи за кермом автомобіля, ви включаєте фари дальнього світла, якщо стрічний автомобіль вас засліпив, або ви штовхаєте сусіда в автобусі, тому що і він штовхнув вас?
11. Ви прагнете купувати у відповідь подарунки на ту ж суму, на яку був куплений подарунок вам. Тобто за будь-яку послугу ви платите рівноцінною послугою?

Підрахуйте кількість набраних балів.

Менше п'яти — ви володієте достатньою розсудливістю для того, щоб не шукати справедливості в тому всьому, що відбувається, проте вам властива і внутрішня душевна чесність.

Від п'яти до семи — ви близькі до того, щоб опинитися у рядах поборників справедливості. Будьте обережні! Потрапити в цю пастку легко, але вибратися з неї набагато важче. Тому не для лікування, а як профілактика — рекомендується вам все-таки попрацювати над собою.

Якщо ж при відповідях на питання тесту ви набрали **більше семи балів** — небезпека цілком реальна. Якщо ви вчасно, а саме прямо зараз, не звернете увагу на свою поведінку і не візьмете її під контроль, ви ризикуєте ще не раз випробувати сильні розчарування в житті, що приводять до неврозів, стресів і ... постійним скаргам про несправедливість.

Додаток 3

Вправи-тренінги для формування практичних навичок по використанню РЕТ в критичних життєвих ситуацій.

Для того, щоб навчитися протистояти надмірним почуттям, емоціям, жадливим думкам за допомогою РЕТ потрібне певне тренування, виконання вправ — тренінгів.

В процесі їх виконання ви навчитесь визначати, коли ваші емоції виправдані, а коли ні, чи розумні ваші переконання. За допомогою цих вправ ви навчитесь розпізнавати свої почуття і свою поведінку. Вони дозволять вам скорегувати свої почуття і поведінку і перестати неадекватно (надмірно) реагувати на події та оточення.

Вправа № 1. Усвідомлення невинуватих почуттів і поведінки. Ця вправа складається в тому,

щоб на протязі наступного тижня необхідно зайнятися спостереженням за собою і визначити коли і де ви виявляєте:

- надмірне хвилювання або турботу;
- сильний гнів або образи;
- глибокий смуток або шаленість;
- надмірне почуття вини;
- надмірне реагування, засмучення.

Щоб допомогти собі в цьому, скористайтесь зразковою таблицею, яка приведена нижче. Складіть для себе аналогічну таблицю, але з використанням (розглядом) конкретних критичних ситуацій, які найбільше нервують вас і часто зустрічаються в вашому житті.

Зразкова таблиця для вправи

День	Невинуваті почуття і поведінка	Події, що їх викликали
3.06	Злякався, образився, відчував себе винуватим перед начальником.	Роздратованим голосом начальник поцікавився, коли я закінчу доручену справу.
4.06	Дуже розізлився на товариша.	Товариш запізнився на 15 хвилин на зустріч зі мною.
5.06	Сум, розчарування.	Отримав трійку за контрольну роботу по математиці.
6.06	Дуже схвилюваний не може зосередитися на підготовці до іспиту.	Сьогодні іспит. В голову «лізуть» похмурі думки: «А що якщо...»

Вправа № 2. Як розпізнати виправдані і невинуваті почуття і поведінку. Або як визначити їх надмірність? Щоб навчитися розуміти, чи виправдані ваші почуття і поведінка, чи ні, потрібно задати собі питання:

- «Чи допомагає це мені в відносинах з людьми?»
- «Чи впливає це на моє здоров'я?»
- «Чи допомагає це мені досягати своєї мети?»
- «Допомагає чи заважає це тим, хто є важливим для мене?»

- «Відчуваючи ці почуття, чи отримую я те, що хочу, і чи уникаю я небажаного?»
- «Чи виникнуть із-за цього у мене будь-які неприємності зараз або пізніше?»

Якщо хоча б на одне питання ви відповіли «ні», це є показником надмірності емоцій, почуттів, поведінки. Складіть список невинуватих почуттів і дій, котрі, як ви вважаєте, підійшли б в даній ситуації. Спочатку ознайомтесь зі зразковою таблицею, а потім складіть для себе аналогічну.

Зразкова таблиця до вправи

День	Невинуваті почуття і поведінка	Виправдані почуття і поведінка.
3.06	Злякався, образився, відчував себе винуватим перед начальником.	Поцікавився у начальника остаточним строком виконання роботи. Намітив план її виконання. Заспокоївся.
4.06	Дуже розізлився на товариша.	Поспілкувався з товаришем. Взнав причину його затримки. Він пообіцяв надалі бути більш пунктуальним. Зло пройшло.
5.06	Сум, розчарування.	Визначив свої «білі плями» в цьому предметі. Пішов на консультацію. З'явилась впевненість.
6.06	Дуже схвилюваний. Не можу зосередитися на підготовці до іспиту.	Разом з товаришем обміркував деякі складні питання екзаменаційних білетів. Заспокоївся.

Вправа № 3. Як поводитись в критичних ситуаціях.

Якщо ви помітили, що намагаєтесь не попадати в ситуації, які вас нервують, то потрібно змінити свою поведінку. Уникаючи таких ситуацій, ви, звичайно, не відчуєте надмірних емоцій, але однак при цьому ви не в змозі будете управляти своїми думками, які викликають ваші неприємності. Ви

просто не навчитесь управляти собою, якщо будете ховатися від них.

Щоб перевірити, чи роздратовує вас та чи інша людина або обставини, необхідно випробувати їх вплив на себе, замість того, щоб уникати їх.

Тільки попрактикувавшись в реальному житті, ви зможете навчитись не реагувати на них, не злитися, не засмучуватися тощо.

Щоб досягти цього, згадайте всі ситуації, людей і обставини в навчальному закладі, домі, в компанії, які занадто нервують вас, і намагайтесь не уникати їх по можливості. Це не зашкодить вам, а навпаки, допоможе попрацювати над своєю реакцією на події (тільки не намагайтесь зробити це зразу в усіх ситуаціях). Складіть список людей і ситуацій, яким ви збираєтесь протистояти.

Зразковий список до вправи.

Систематично працювати над навчальним матеріалом, замість того, щоб постійно відкладати його.

Спокійно і обережно поговорити з товаришем на тему, яка звичайно призводить до конфлікту.

Не пасувати перед тими, хто намагається мене залякати.

Спокійно обмірковувати з викладачем заходи, що дозволять мені успішно оволодіти математикою.

Навчитися без хвилювання і боязні звертатися до незнайомих людей.

Без надмірного нервування навчитися сприймати зауваження старших, начальників.

Перестати надмірно хвилюватися при здачі іспитів.

Ваш список до вправи.

Вправа №4. Визначення нерозумних переконань, які призводять до невинуватих почуттів і поведінки.

Майже завжди, доки ви дозволяєте оточенню чи обставинам «виводити вас із себе» у вас в свідомості або підсвідомості переважають нерозумні переконання.

Об'єднаємо їх в чотири основні групи:

- пред'явлення завищених вимог;
- нагнітання страху, перебільшення;
- обвинувачення людей;
- заперечення важливості того, що виникає або виправдання себе, своїх дій.

Щоб визначити свої нерозумні переконання спитайте себе:

- «Чим я керуюсь, коли дозволяю нервувати?»
- «Чи переконаний я, що саме мені слід робити все добре людям, а не інші люди повинні краще до мене відноситися?»
- «Чи не применшую я важливості того, що виникає, чи не виправдовую я себе?»
- «Чи не запитую я себе постійно: «А що якщо...?»
- «Чи не я уявляю всілякі жахи, які можливо ніколи і не відбудуться...?»

Складіть список надмірних емоцій, котрі ви відчуваєте частіше всього, і невинуватих (надмірних) реакцій на ситуацію, котрі виникають. Після цього задайте собі питання із попереднього абзацу. І нарешті, внесіть в список свої нерозумні переконання, завдяки яким ви дозволяєте управляти собою різним людям і різним обставинам.

Зразковий список до вправи.

Невинуваті почуття і поведінка	Нерозумні переконання, які є причиною невинуватих почуттів і поведінки
Злякався, образився, відчував себе винуватим перед начальником.	Я повинен був закінчити цю справу вже давно. Тепер у мене будуть неприємності. Це жахливо!
Дуже розізлився на товариша.	Ненавиджу цього нікчему! Ніколи не може вчасно прийти. Потрібно провчити його.
Сум, розчарування.	Який же я бовдур. Мабуть ніколи не зможу як слід розібратися в математиці.
Дуже схвилюваний. Не можу зосередитися на підготовці до іспиту.	Обов'язково мені попадеться білет, який я погано знаю. Викладач до мене буде дуже прискіпливим. Двійка забезпечена!

Вправа №5. Прийняття розумного рішення.

Коли ви енергійно (але не жорстко!) почнете використовувати РЕТ, то спочатку буде досить важко не дозволяти нікому «впливати вам на нерви».

Це відбувається тому, що в реалістичному бажанні завжди припускають «але». Не має значення, наскільки сильне ваше бажання. Як тільки ви говорите собі: «Я хочу, щоб мій товариш або начальник краще ставився до мене», ви додаєте: «Але він зовсім не зобов'язаний робити це. Я переживу,

якщо це і не відбудеться, і зможу впоратися з обставинами».

Признайтесь, що коли ви засмучені і, отже, дозволяєте комусь або чомусь «нервувати себе», то поряд з виправданими, розумними думками з'являється і не обґрунтовані вимоги типу **повинен, слід було б**.

Намагайтесь виявляти їх, заперечувати їм і змінювати їх **на хотів би, було б добре**.

Наведемо декілька прикладів такої заміни.

Зразкова таблиця до вправи.

Мої недавні вимоги до себе	Розумне рішення, яким я можу замінити вимоги
Цей звіт по роботі не такий вже й важливий. Все рівно його ніхто не читає. Я взагалі не зобов'язаний його робити.	Я б визнав за краще не робити цей звіт. Але він дуже потрібний начальнику. Я б хотів переконати його в тому, що звіт не такий важливий. Проте, якщо нічого не вийде, то я зроблю його вчасно.
Я хотів би неодмінно краще Миколи грати на баяні.	Це непогано. Правда, було б краще, якщо я почав би регулярно займатися музикою. Це безперечно підвищить мою майстерність.

Соромно за себе. Зайняв лише 10 місце в змаганнях по гімнастиці. Я не можу цього перенести.

Нічого страшного. Я займаюсь важкою атлетикою і в мене там добрі результати. Ось на ній і зосереджусь в своїй спортивній кар'єрі.

Література

1. Акопов Э. Л. Отрицательные эмоции в жизни человека. — Краснодар: ООО «Лаконт», 2003. — 140 с.
2. Зимняя И. А. Педагогическая психология. — Ростов-на-Дону: «Феникс», 1997. — 456 с.
3. Васютин А. М. Карнеги по-русски, или азбука разумного эгоиста. — СПб.: «Комплект», 1998. — 240 с.
4. Васютин А. М. Здоровье не купишь или рецепт достижения физического и психического благополучия. — М.: Изд — во Эксмо, 2004. — 448 с.
5. Васютин А. М. Наука радости. — Ростов — на — Дону: Феникс, 2005. — 156 с.
6. Все болезни — от нервов и как с этим бороться. Автор-составитель Калошин В.Ф. //Рецепты на все случаи жизни. — 2003. — №6. — 40 с.
7. Гарбузов В. И. Человек — жизнь — здоровье. — СПб.: АО «Комплект», 1995. — 429 с.
8. Калошин В. Ф. Технологія формування позитивного мислення //Практична психологія та соціальна робота. — 1998. — № 3.
9. Калошин В. Ф. Теорія і практика позитивного мислення //Толерантна педагогіка. 1999. — № 1-2.
10. Калошин В. Ф. Налогодимо сімейні взаємовідносини за допомогою методу раціонального мислення //Журнал для батьків. — 2000. — №2.
11. Калошин В. Ф. Як поводитися з дітьми в критичних ситуаціях //Журнал для батьків. — 2000. — №3.
12. Калошин В. Ф. Негативні педагогічні стереотипи. Як їх долати //Педагогіка толерантності. 2001. — №2.
13. Калошин В. Ф. Позитивне мислення: щастя, здоров'я, успіх. — Х.: Вид. група «Основа», 2008. — 256 с.
14. Калошин В. Ф. Установка: плюс і мінус //Практична психологія та соціальна робота. — 2009 — №5. — С. 75-80.
15. Калошин В. Ф. Переконавання, які заважають нам бути задоволеними і щасливими //Управління школою. — 2009. — №12 (240). — квітень. — С. 29-31.
16. Кларк Л. SOS. Обуздай свои эмоции. Как справиться с тревогой, гневом, депрессией. — М.: Астрель: АСТ, 2007. — 301 с.
17. Ковпак Д. В. Как избавиться от тревоги и страха. Практическое руководство психотерапевта. — СПб.: Наука и техника, 2007. — 240 с.
18. Куликов Л. Мозаика радости. — СПб.: Питер Пресс, 1997. — 416 с.
19. Лора С., Чарльз Г. Депрессия для «чайников». — М.: Издательский дом «Вильямс», 2006. — 432 с.
20. Настольная книга практического психолога /сост. С. Т. Посохова, С.Л. Соловьева. — М.: Хранитель, 2008. — 671 с.
21. Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности. — М.: Просвещение, 1991. — 287 с.
22. Орлов Ю. М. Оздораавливающее (саногенное) мышление /составитель А. В. Ребенок. Серия: Управление поведением, кн. 1. — 2-е изд. исправленное. М.: Слайдинг, 2006. — 96 с.
23. Павлютенков Е. М., Крижко В. В., Калошин В. Ф. Конфлікти: сутність і подолання /Павлютенков Е.М., Крижко В.В.. Стрес у педагогічній діяльності /Калошин В.Ф., — Х.: Вид. група «Основа», — 224 с.
24. Панкратов В. Н. Саморегуляция психического здоровья: практическое руководство. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. — 352 с.
25. Романовський, О. Г. Філософія досягнення успіху. Психологічний аспект: Підручник /О. Г. Романовський, В. Є. Михайличенко. — Харків : НТУ «ХПІ», 2007. — 592 с.
26. Самоукина Н. В. Психология оптимизма. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. — 240 с.
27. Стишенок И. В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей. — СПб.: Речь, 2008. — 230 с.
28. Эллис А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса. — СПб.: Питер, 1999. — 230 с.
29. Эллис А., А.Ландж. Не давите мне на психику. — СПб.: Питер, 1997, — 224 с.
30. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. — СПб.: Издательство «Речь», 2002. — 352 с.
31. Фриман А., Девульф Р. 10 глупейших ошибок, которые совершают люди. — СПб.: Питер, 2002. — 224 с.